通信宝箱

平成２２年
７月号

今月のHOTニュース

食中毒を予防しましょう

夏場は食品がいたみやすい時期。特に、お弁当を持参するときは注意が必要です。
ここでは、食品を保存する冷蔵庫のかしこい使い方と、お弁当づくりの知恵について紹介しますので、
食中毒の予防に役立ててはいかがでしょう。

冷蔵庫のかしこい使いかた

～冷やし方、少しの工夫でいろいろお得～

◆食品に表示されている保存方法を守るなどして、適切な方法で保存しましょう。冷蔵や冷凍の必要な食品は、お買いものから帰ってきたらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

◆使っている冷蔵庫の取扱説明書にしたがって庫内の温度を調節しましょう。

◆空気の流れが悪くならないように、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。空気の流れが悪くなると冷えにくくなります。

◆食品は整理して入れましょう。肉や魚介類などの生ものは容器や袋に入れ、他の食品にふれないようにしましょう。また、他の食品に汁がかからないように、肉や魚介類は棚の下のほうに入れることもおすすめです。

◆残った調理済みの食品を冷蔵庫や冷凍庫に保存するときは、密閉容器に入れるかラップでぴったりと覆い、長時間常温で置きっぱなしにせずに粗熱を取って早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。また、冷蔵庫に保存した調理済みの食品は、なるべく早く食べ切ってしまいましょう。

◆冷蔵庫の中に何が残っているかをこまめに確認しましょう。少しでも食品のにおいや見た目がおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう。

◆冷凍やけを防いだり食品に霜がつかないようにするために、食品を冷凍保存するときは、ラップや袋に入れて空気をしっかりと抜くことが大切です。

◆ドアの開け閉めは静かに、そしてすばやく行いましょう。勢いよくやると、卵が割れたり瓶が倒れたり肉や魚介類などの汁がこぼれたりします。また、長時間開けっ放しにしたり何度も開け閉めしたりすると、外気によって庫内の温度が上昇し、温度をもとに戻すために余分に電力を消費することになります。

◆冷蔵庫の中や周辺を定期的に掃除しましょう。忘れがちですが、冷蔵庫の裏のほこりも取り除きましょう。ほこりがたまっていると放熱がうまくできなくなり、十分に冷えなくなってしまう上に、余分に電力を消費することになります。

……さらば食中毒！お弁当づくりの知恵……

～調理前～

・手をよく洗いましょう。食中毒予防の基本中の基本です。
・調理器具、お弁当箱もきれいに洗いましょう。ふたのパッキン部分は汚れが残りやすいところなので、分解してきれいに洗いましょう。
・洗った後はふせて自然乾燥するか、清潔なふきんでしっかり拭きましょう。

～調理のポイント－加熱！～

・ハンバーグやから揚げ、冷凍食品などは中心までよく加熱しましょう。卵焼きもよく火を通しましょう。
・電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜたりして加熱ムラを防ぎましょう。
・実は手には細菌やウイルスがいっぱい付いています。おにぎりを握るときにラップを使うと細菌やウイルスが付きにくく衛生的です。
・酢や梅干などの食材は細菌が増えるのを抑える効果があるといわれています。調理に上手に活用しましょう。

～詰め合わせのポイント－水気を切る！～

・お弁当に水分は大敵！水分が多いと細菌が増えるおそれがあります。
・おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰めましょう。ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをしましょう。
・生野菜や果物を使うときはよく洗い、水気をきちんと切ってから詰めましょう。
・特に夏は、作りおきのおかずを使わない方が安全ですが、使うときは、冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰める前は必ず火を通しましょう。

～食べるまでのポイント－涼しいところに！～

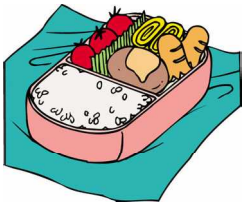
・なるべく涼しいところに保管して、早めに食べましょう。
・暑い時期や、長い時間持ち歩くときは保冷材を使いましょう。
・車の中や日のあたるところに置くのは厳禁です。このような場所に置くときはクーラーボックスを使いましょう。

～食べるとき～

・食べる前には、手をきれいにしましょう。
・もし、お弁当の味やにおいがおかしかったら、食べるのはやめましょう。

～おまけ～

・お弁当箱にご飯やおかずを詰めるときは、キッチリ、すき間なく詰めると、持ち運んでも中身が動かず、食べるときもきれいです。



出典：農林水産省HP「安全で健やかな食生活を送るために」
http://www.maff.go.jp/j/fs/index.html

～各種損害保険の詳細は裏面取扱代理店までお問い合わせください。～